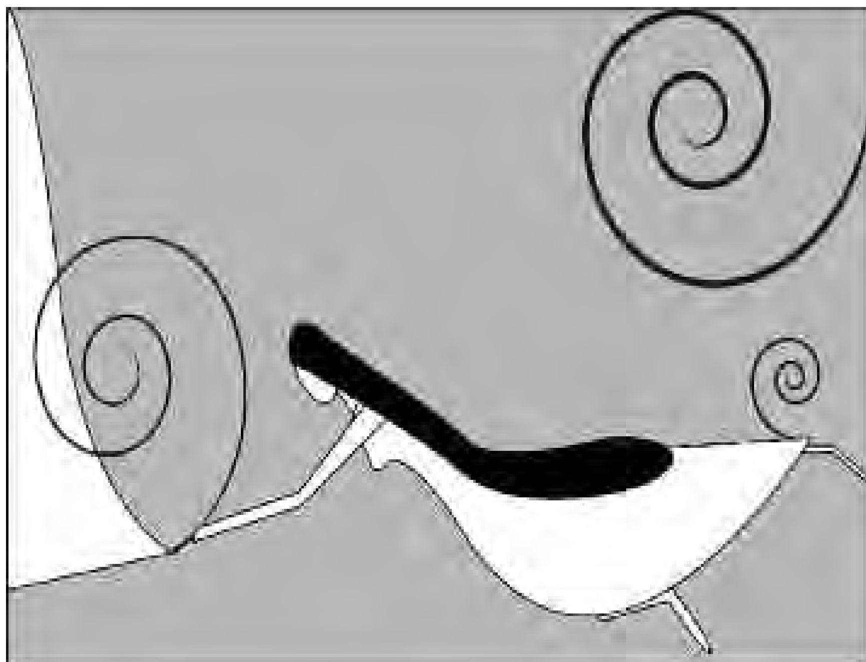
Lección 12
12 al 19 de marzo

La naturaleza como fuente de salud



«Los cielos cuentan la gloria de Dios, el firmamento proclama la obra de sus manos. Un día comparte al otro la noticia, una noche a la otra se lo hace saber».
Salmo 19: 1, 2

Un lugar para meditar

INTRODUCCIÓN

Mateo 6: 25-27

«Papá no regresará. Él murió». De repente, mi mundo se volvió un lugar frío y desolado: lleno de gente, pero desprovisto de vida. Mi padre era mi héroe. Así que cuando escuché aquello, salí corriendo lejos de los edificios y del ruido de los autos, sin poder ocultar mis sollozos. Huí de un mundo donde no había consuelo para un corazón desgarrado.

Promete sanarnos, restaurarnos y renovarnos si lo buscamos de corazón.

Al verme libre de todo aquello construido por el ser humano, la luz de sol calentó mi sangrante corazón. Abandonando el pavimento, empecé a caminar sobre una alfombra sanadora de césped verde. A cada paso que daba, las hojas de hierba acariciaban mi alma. El canto de un ruiseñor me alcanzó para así reconfortar un poco más mi corazón. Me dí vuelta hacia el sol, en unión a las flores silvestres cuyos brillantes colores eran una muestra de alegría. El cantarino arroyo bañó mis pies, despojándome aun más del dolor, gracias a sus cristalinas ondas. El verde follaje enjugó una de mis lágrimas. Mientras tanto, la suave brisa, susurraba entre los árboles diciendo: «paz».

En aquel solitario remanso de tranquilidad, de sanidad y amor, pasé varias horas, días y meses, durante los siguientes tres años. Allí lloré, oré, interrogué a Dios, leí, y finalmente aprendí que Dios estaba tan apesadumbrado como yo. Aprendí que él quiso que su creación viviera en paz y armonía, y que con cada pérdida él se duele a nuestro lado. Reconocí que en medio del dolor, su creación me hablaba de sanidad y amor; de un Dios que nunca nos abandona.

A lo largo de los años, después de aquella aciaga mañana en que supe de la muerte de mi padre, he experimentado el amor de Dios de muchas formas. He estado en la cima de montañas, contemplando al mundo más abajo, lleno de humildad al reconocer lo pequeño que realmente soy. He observado los hermosos animales que vagan por las llanuras de África del Sur. He entablado amistad con personas sensibles al dolor. He experimentado muchas altas y bajas en mi vida, pero siempre recordaré que cuando los mismos cimientos de mi vida parecían haberse hecho añicos, Dios estuvo conmigo en la misma naturaleza. Promete sanarnos, restaurarnos y renovarnos si lo buscamos de corazón. Siempre recordaré lo que me dijo respecto a su amor, en aquel lugar de sanidad, en aquel refugio personal.

Ojalá que seas bendecido o bendecida, al estudiar la lección de esta semana que nos habla de la naturaleza como una fuente de salud.

William Helbley, Berrien Springs, Michigan, EE. UU.

Domingo
13 de marzo

Un procedimiento beneficioso

LOGOS

Génesis 1: 27-2: 25; 3; Salmo 19: 1-7; Salmo 104; Jeremías 10: 12, 13; Mateo 6: 25-34

En el principio (Gén.1: 27-2: 25)

La Biblia comienza relatando la creación del nuevo mundo realizada por un omnisapiente y todopoderoso Dios. Primero, vemos todo un remolino de actividad mientras él crea los cielos y el mar. Luego los árboles y las plantas brotan de la recién creada tierra. El firmamento resplandece con la luz del sol y de la luna. Luego, el agua y el aire se convierten en un hervidero de peces y aves. El aire se llena de los sonidos producidos por los animales y los insectos. Finalmente, después de todo aquello, Dios crea al hombre y a la mujer. Quizá los ángeles que presenciaban aquella actividad portentosa podrían haber pensado que la creación de los seres humanos era anticlimática. El hombre y la mujer fueron creados a la imagen de Dios, y el mundo fue hecho especialmente para ellos. Se unieron en una perfecta y santa armonía, cuando finalmente Dios afirmó que su creación era «buena en gran manera».

Dios les proveyó un ambiente saludable, con numerosas frutas que eran hermosas y agradables. Él invitó al hombre y a la mujer para que cuidaran del huerto, donde estaban rodeados de una bendecida paz y belleza. Dios también colocó oro y piedras preciosas en las zonas regadas por los ríos que bordeaban el Edén. Él bendijo al hombre y a la mujer con el matrimonio. El toque final del Artífice divino, fue la creación y dedicación de todo un día para que cada semana los seres humanos descansaran y estuvieran comunión con él en una forma especial. Dios creó para beneficio de ellos un lugar que era perfecto desde el punto de vista físico, mental, espiritual y ambiental.

Una vez más los seres humanos podrán comunicarse con Dios cara a cara.

La enfermedad (Gén. 3)

En Génesis 3 se nos explica por qué ese ambiente especial no perduró. Aquella creación perfecta fue infectada por el pecado; algo que provocó cambios en la naturaleza y en la forma en que los seres humanos se relacionaban con la misma. Cuando la vergüenza hizo su aparición en el mundo, Adán y Eva trataron de cubrirse con hojas de parra (vers. 7). El trabajo se convirtió en un castigo (vers. 17). La naturaleza comenzó a cambiar. Donde una vez todo fue bueno, ahora comenzaron a crecer espinos y zarzas (vers. 18). La creación de Dios dejó de ser del todo saludable para los seres humanos. Ahora la misma podría herir, y la gente morir por su causa (vers. 19). La amante relación entre Adán y Eva se convirtió en una guerra de voluntades. Además, ya no tendrían una comunión cara a cara con Dios. A pesar de esos efectos desastrosos, Dios profetizó que habría un remedio (vers. 15). Él mismo se convertirla en el bálsamo sanador.

La cura (Mat. 4: 23, 24)

Miles de años después, nacería un niño. Su nombre sería *Emmanuel*, que significa «Dios con nosotros» (Mat. 1: 21-23). Por pri-

mera vez después de la caída, los seres humanos podrían hablar con Dios cara a cara. El nombre de *Jesús* significa: «el Señor salva». Jesús vino a salvar a su pueblo de sus pecados.

La palabra griega generalmente traducida como salvar y utilizada en Mateo 1: 21, no se emplea únicamente para referirse a la salvación eterna (Juan 3: 17), sino que también es utilizada al hablar de la salud física (Mat. 9: 21, 22). Tiene que ver con la salud mental y espiritual (Luc. 8: 36), e incluso con la resurrección (Luc. 8: 50). Es parte del amplio ministerio que se observa en Mateo 4: 23, 24, donde se expone la obra de Jesús en las sinagogas, proclamando el evangelio del reino y sanando a la gente con dolencias de todo tipo.

Jesús mostró, como nadie podía hacerlo, la verdadera naturaleza de Dios (Juan 14: 9). Finalmente, él habría de demostrar el amor de Dios al sacrificarse para que tengamos vida (1 Ped. 2: 24).

La recuperación (Rom. 1: 20)

Han pasado cerca de dos mil años desde que Jesús regresara al cielo. Los seres humanos, de nuevo podrán hablar con Dios cara a cara. A pesar de la epidemia del pecado, aun podemos observar en la naturaleza esbozos del paraíso perdido y del amor de Aquel que diseñó el Edén para nosotros. Durante su ministerio de sanidad, Jesús nos recordó que la naturaleza continúa revelando el carácter de Dios. A menudo habló de lo que la naturaleza nos enseña de Dios. Por ejemplo, mencionó a las aves y a las flores para explicarnos el amoroso cuidado de nuestro Padre celestial (Mat. 6: 25-34).

El Salmo 19: 1, 2 dice: «Los cielos cuentan la gloria de Dios, el firmamento proclama la obra de sus manos. Un día comparte al otro la noticia, una noche a la otra se lo hace saber». Al observar la naturaleza podemos también aprender de la justicia divina y de su fidelidad (Sal. 50: 6; 89: 1-5). Pablo afirma: «Porque desde la creación del mundo las cualidades invisibles de Dios, es decir, su eterno poder y su naturaleza divina, se perciben claramente a través de lo que él creó, de modo que nadie tiene excusa».

La buena alimentación, el ejercicio físico, el agua pura, la luz solar, el aire puro y el descanso que Dios creó para Adán y Eva, aun son apropiados para nosotros. Además, una relación de confianza con Dios es de gran ayuda para sanar nuestros problemas físicos, mentales, espirituales e interpersonales.

El fin de todo (Apoc. 21; 22)

La Biblia describe un nuevo comienzo, una vez que el gran conflicto concluya, estableciendo un paralelo entre la naturaleza y la salud. Se promete un tiempo de sanidad espiritual y emocional (Apoc. 21: 3, 4), así como una ciudad de increíble belleza, edificada utilizando oro y piedras preciosas (Apoc. 21: 18-21). La tierra nueva contará también con un río y con un árbol: Un río de agua de vida y un árbol de la vida, con sus diferentes frutos. Utilizando imágenes que únicamente comprenderemos entonces, Juan afirma que las hojas de este árbol serán «para sanidad de las naciones» (Apoc. 22: 1, 2). La maldición provocada por el pecado ya no existirá, y una vez más los seres humanos podrán comunicarse con Dios cara a cara (Apoc. 22: 4).

PARA COMENTAR

1. ¿Qué has aprendido de Dios gracias a la naturaleza?
2. ¿Qué revelan las acciones de Jesús respecto a la naturaleza de Dios?

Steven Gusse, Fletcher, Carolina del Norte, EE. UU.

Lunes
14 de marzo

«Escuchando los latidos del descanso»

TESTIMONIO

3 Juan 2-4

«En sus milagros, el Salvador manifestaba el poder que actúa siempre en favor del hombre, para sostenerle y sanarle. Por medio de los agentes naturales, Dios obra día tras día, hora tras hora 76 y en todo momento, para conservarnos la vida, fortalecernos y restaurarnos. Cuando alguna parte del cuerpo sufre perjuicio, empieza el proceso de curación; los agentes naturales actúan para restablecer la salud. Pero lo que obra por medio de estos agentes es el poder de Dios. Todo poder capaz de dar vida procede de él. Cuando alguien se repone de una enfermedad, es Dios quien lo sana.

»La enfermedad, el padecimiento y la muerte son obra de un poder enemigo. Satanás es el que destruye; Dios el que restaura.

»Las palabras dirigidas a Israel se aplican hoy a los que recuperan la salud del cuerpo o la del alma: "Yo soy Jehová tu Sanador". (Éxo. 15: 26). El deseo de Dios para todo ser humano está expresado en las palabras: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad" (3 S. Juan 2)».[1]

«Todo niño puede aprender como Jesús. Mientras tratemos de familiarizarnos con nuestro Padre celestial mediante su Palabra, los ángeles se nos acercarán, nuestro intelecto se fortalecerá, nuestro carácter se elevará y refinará. Llegaremos a ser más semejantes a nuestro Salvador. Y mientras contemplemos la hermosura y grandiosidad de la naturaleza, nuestros afectos se elevarán a Dios. Mientras el espíritu se prosterna asombrado, el alma se vigoriza poniéndose en contacto con el ser infinito mediante sus obras».[2]

«"Y él les dijo: Venid vosotros aparte al lugar desierto, y reposad un poco". Cristo está lleno de ternura y compasión por todos los que participan en su servicio. El quería mostrar a sus discípulos que Dios no requiere sacrificio sino misericordia. Ellos habían consagrado todo su corazón a trabajar por la gente, y esto agotó su fuerza física y mental. Era su deber descansar.

«Y mientras contemplemos la hermosura y grandiosidad de la naturaleza, nuestros afectos se elevarán a Dios».

»Al notar los discípulos cómo sus labores tenían éxito, corrían peligro de atribuirse el mérito a sí mismos, de sentir orgullo espiritual, y así caer bajo las tentaciones de Satanás. Les esperaba una gran obra, y ante todo debían aprender que su fuerza no residía en sí mismos, sino en Dios. Como Moisés en el desierto del Sinaí, como David entre las colinas de Judea, o Elías a orillas del arroyo de Carit, los discípulos necesitaban apartarse del escenario de su intensa actividad, para ponerse en comunión con Cristo, con la naturaleza y con su propio corazón».[3]

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma ha sido sanada tu alma, o inspirada por la naturaleza?
2. ¿Qué pasos puedes dar con el fin de hallar sanidad y restauración en la naturaleza?

---

1. *El ministerio de curación*, pp. 74, 75.
2. *El Deseado de todas las gentes*, pp. 53, 54.
3. *Ibíd.*, p. 332.

Marla Keller, Boise, Idaho, EE. UU.

Una dosis diaria de la naturaleza

Martes
15 de marzo

EVIDENCIA

Romanos 1: 20

¿Puede la naturaleza tener un efecto sanador en aquellos que sufren de trastornos emocionales? A fines de la década de los ochenta un estudio examinó esta hipótesis, proponiendo que existía dicha conexión.* Los investigadores analizaron los resultados obtenidos, cuando veintitrés adolescentes con problemas participaron en una serie de cuatro excursiones al campo, como parte de su terapia diaria. El estudio se enfocó en los cambios experimentados en el control emocional, en las manifestaciones de la conducta, en la dedicación a las tareas y en la autoestima. Los investigadores encontraron que todos los adolescentes experimentaron una marcada mejoría en los aspectos estudiados.

En el estudio no se trataron de determinar las razones para los cambios. Como cristianos, sabemos que el Dios que creó la naturaleza le imprimió a la misma un sello de su carácter, para nuestro beneficio. Pablo habla del poder del testimonio de la naturaleza relacionado con Dios: «Porque desde la creación del mundo las cualidades invisibles de Dios, es decir, su eterno poder y su naturaleza divina, se perciben claramente a través de lo que él creó, de modo que nadie tiene excusa» (Rom. 1: 20). Aun aquellos que no conocen a Dios pueden acercarse a él, y encontrar sanidad mediante el contacto con su creación.

El estrecho enfoque del mencionado estudio muestra que un tiempo en contacto con el medio natural puede ser terapéuticamente beneficioso para los adolescentes con problemas emocionales. Estar en contacto con la naturaleza puede ser saludable no tan solo para adolescentes, sino para cualquiera que se sienta agobiado por las presiones de la vida. Todos necesitamos dedicar tiempo para reconectarnos con Dios a través de l naturaleza. El tiempo que estemos allí generará una paz y sanidad que son difíciles de lograr en medio de la lucha cotidiana. Aunque pueda ser necesaria la intervención profesional, la naturaleza nos provee descanso y nos recuerda del cuidado de Dios así como su preocupación por nosotros.

La naturaleza aun nos habla del Creador.

El libro de Génesis relata la experiencia de Adán y Eva en el huerto que Dios creó para ellos. Dios no solo estableció un hábitat perfecto para ellos, sino que los bendijo con su presencia. Incluso después de la mancha del pecado, la naturaleza aun nos habla del Creador. Podemos asimismo pensar en aquel futuro cuando la naturaleza sea restaurada a su estado original. Entonces podremos tener nuevamente una comunión cara a cara con Dios.

PARA COMENTAR

1. ¿En qué sentido pueden beneficiar a algún grupo o individuo, los retiros espirituales celebrados en un medio natural?
2. ¿Cómo se relacionan la salud física y la emocional?

---

* Jennifer Davis-Berman y Dene S. Berman, «The wilderness therapy program: An empirical study of its effects with adolescents in an outpatient setting», *Journal of Contemporary Psychotherapy,* 19: 4, dic. 1989, pp. 271-281.

Christy Yingling, Fletcher, Carolina del Norte, EE. UU.

Miércoles
16 de marzo

Revitalización mediante la naturaleza

CÓMO ACTUAR

Génesis 2: 4-9, 15, 19; Salmo 19: 1-4

Dios adornó el huerto del Edén con sus propias manos, llenándolo de follaje y vida silvestre. Nuestros primeros padres disfrutaban de todo lo que podían haber necesitado o deseado. Sin embargo, el mundo en el que vivimos ha sido traumatizado por el pecado y dañado por nosotros mismos. Sin embargo, «en diez mil objetos de la naturaleza, desde el cedro del bosque hasta la violeta que florece a su pie, se ve el amor que restaura. Y la naturaleza nos habla todavía de la bondad de Dios».[1] Sí, Dios se revela a sí mismo a través de la naturaleza que nos rodea, y en ella podremos encontrar la paz, así como un gran bienestar. Para obtener un mayor beneficio, necesitamos integrar a la naturaleza en nuestras vidas.

- ***Celebra un retiro espiritual en la naturaleza.*** Identifica un lugar apartado, como un parque o un centro de retiros. Observa cada animal, ave, insecto, árbol y flor que encuentres. Medita en todo lo que veas a tu alrededor. Lee un corto pasaje de las Escrituras, y pregúntate qué te está diciendo Dios mediante dichos versículos. Los salmos son especialmente apropiados. Ora. Luego, siéntate en silencio, tratando de escuchar la voz de Dios. Finalmente, escribe o dibuja una respuesta para Dios, basada en tu experiencia.
- ***Si vives en el campo, o en las afueras de la ciudad, siembra un huerto.*** Es agradable observar cómo crece lo que has sembrado para convertirse en bellas y productivas plantas. Imagina que las malezas que arrancas son tus cargas y preocupaciones, y que te estás librando de ellas. Observa los insectos que viven en tu hortaliza y fíjate la forma en que trabajan. Observa la simetría y los patrones existentes en las plantas que cosechas.
- ***Integra los exteriores a tu hogar, especialmente si vives en la ciudad o en algún clima frío.*** Siembra un pequeño jardín dentro de tu casa, o mantén algunas plantas que sean beneficiosas al filtrar el aire.[2] Consigue una pecera y coloca en ella varios peces de colores, con el fin de olvidarte de tus preocupaciones al observarlos. Adopta a un perrito como mascota y observa la manera en que tu estado de ánimo mejora, mientras juegas con el cachorro.[3]
- ***Lleva un diario de tus experiencias en la naturaleza.*** Repasa tus anotaciones cuando te sientas deprimido.

Necesitamos integrar a la naturaleza en nuestras vidas.

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué es tan beneficiosa la naturaleza para la salud?
2. ¿Cómo incorporarías, durante al año próximo, a la naturaleza en tu vida.

---

1. *La educación*, p. 91.
2. Un mini jardín en casa. "Indoor Gardening/Container Gardening Indoors, http://www.helpfulgardener.com/container/2003/indoor.html (consultado el 10 de noviembre, 2009).
3. About.com. En: pets, http://stress.about.com/sitesearch.htm?terms=pets& SUName=stress&TopNode=99 (consultado el 10 de noviembre, 2009).

Diane Helbley, Berrien Springs, Michigan, EE. UU.

En alma y cuerpo

OPINIÓN

Génesis 2: 23-25; Mateo 4; 26: 36-40

Adán y Jesús constituyen el mejor ejemplo de la forma en que Dios quiso que los seres humanos se relacionaran con la vida en la tierra. Adán fue colocado en un ambiente libre de preocupaciones. Aunque él y Eva estaban desnudos «no se avergonzaban» (Gén. 23: 25). Cuando el ministerio de Jesús se convertía en algo muy estresante, o en algún momento de prueba, el Maestro se refugiaba en la naturaleza. Si no pasamos de aquí, podríamos llegar a la conclusión de que debemos ir de *camping* regularmente con el fin de enfrentar el estrés. Sin embargo, esto sería un grave error. Adán y Eva disfrutaban de una vida tranquila y sin complicaciones, no necesariamente porque estuvieran desnudos en medio de los árboles del bosque. Tampoco fueron las largas caminatas, en ayunas, lo que fortalecía a Jesús.

Sería algo parecido a decir que por entrar a una iglesia ya recibes la vida eterna. Esto no es sencillamente el punto. Asistir a la iglesia, orar, ir de camping tendrán un mayor significado si mantenemos una relación personal con Jesús, con el Padre y con el Espíritu Santo. No era el agua pura, las frutas frescas o los animales; lo que contribuía a la existencia libre de problemas que disfrutaban Adán y Eva. Lo importante era que «caminaban con Dios», y que estaban plenamente conectados con él. Lo mismo sucedió con Jesús. Orar en el desierto, y en Getsemaní le concedió a Jesús la fortaleza necesaria para cumplir el aparente imposible plan de redención.

Mi esposa y yo caminamos junto al río Boise todas las semanas. Consideramos una bendición el poder conversar en forma abierta y sincera. Nos hemos dado cuenta que no es suficiente con compartir los detalles de algún relato. Entendemos que es necesario compartir las emociones que experimentamos mientras le pedimos al Espíritu Santo que nos limpie de todo mal. Como resultado, esa total conexión es sanadora, además de que le agradecemos a Dios por el río que vemos y por todo el ambiente natural que nos rodea.

Adán y Eva disfrutaban de una vida tranquila y sin complicaciones.

PARA COMENTAR

1. Cuando estás en la iglesia, orando, o compartiendo con la naturaleza; ¿te involucras con quienes te rodean, o acaso te unes espiritualmente a Jesús?
2. ¿Puedes identificar fácilmente tus emociones, y expresarlas libremente a Dios y a tus amigos y amigas? ¿Por qué?, o ¿por qué no?
3. ¿Cómo te impacta escuchar la voz y sentir la presencia de Dios y de quienes te rodean?

Jami Keller, Boise, Idaho, EE. UU.

Viernes
18 de marzo

¡Viva la ecología!

EXPLORACIÓN

Salmo 19: 1-6

PARA CONCLUIR

Se habla mucho acerca de la importancia de la ecología. Parece que todo el mundo está hablando de «la oleada verde». Sin embargo, hablar de ello no es suficiente. Los cristianos, más que nadie, debían sentirse entusiasmados por el respeto al medio ambiente. Creemos en un Dios que hizo a un mundo rebosante de belleza. La naturaleza es un medio para él revelársenos. Como cristianos, se nos debería conocer por nuestra defensa del ambiente, ya que esta es una forma de honrar al Creador. Si hacemos de la tierra un lugar más hermoso y más saludable para vivir, todos nos beneficiaremos. La gente utilizará sus recursos para vivir en forma más saludable y plena. Por lo tanto, ¡defendamos el ambiente!

CONSIDERA

- Comprometerte a caminar a diario en un parque o ambiente natural. Si te es posible lleva una cámara contigo. Después de una semana o dos, coloca tus fotos en algún portal de Internet; utilizando frases bíblicas apropiadas para describirlas.
- Visitar algún mercado al aire libre con el fin de comprar frutas y hortalizas. Observa la textura y el color de los alimentos. Fíjate también en los olores y perfumes de los mismos.
- Unirte en forma voluntaria a un grupo de amigos con el fin de limpiar una playa, un parque o una sección de alguna vía, con una frecuencia mensual.
- Evaluar tus esfuerzos encaminados a hacer del planeta un mejor lugar para vivir.
- Leer un libro que trate de temas ecológicos o ambientalistas. ¿Cuáles de sus principios o sugerencias podrías aplicar a tu vida?
- Estimular a tu congregación para que celebre sus cultos al aire libre, varias veces durante el año.

PARA CONECTAR

✓ Ellen G. White, *El camino a Cristo,* pp. 13, 14; *Patriarcas y profetas* cap. 2; «Cuidando del ambiente. Una declaración ambientalista», http://www.adventist.org/beliefs /statements /main_stat5.html (consultada 11 de enero, 2010); Adventist News Network, «Dirigentes adventistas comentan respecto a declaración de Copenhague», 14 diciembre, 2009, http://news.adventist.org/2009 /12/adventist-leaders-co.html (consultado el 11 de enero, 2010).

Sergio Torres, Miami, Florida, EE. UU.